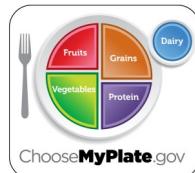


# Ahow qof cunto saafi-ah cuna

10 taloyin ee lagu yareeyo cudurada cuntada laga qaado



Qayb muhiim ah ee cunidda cunto caafimaad-qab ah waa ku hayta cuntada si ammaan ah. Shakhxiyaadku gurigooda ayeey ku yareyn karaan faddaraynta cuntada iyo cuntada ayee si ammaan ah ku hayn karaan ayagoo raacaayo hab-socodyada si ammaan ku haynta cuntada. Afar hab aasaasi ah ayaa jiro si looga hortago cudurada cuntada laga qaado – **Nadiif ahow, Kala saar, Kari, iyo Qabooji.**

## NADIIF AHOW

### 1 Gacmaha ku dhaq saabuun iyo biiyo

Gacmaha biiyo qul-qulaaya ku qoy iyo mari saabun. Iisticmaal biiyo qandac ah haddii uu jiro. Gacmaha ilaa 20 ilbiriqsi saabunta mari ilaa aad ka dhaliso xumbo. Si fiican gacmaha saabunta ka dhaq iyo ku qallaaji tuwaal warqada ah. Haddii uu suurtogal yahay, furaha qasabadda ku xir tuwaalka warqada ah.

### 2 Meelaha aad cuntada ku diyaarin doonto si fiican u nadiifi

Meelaha sare ee cuntada lagu diyaariyo waa in lagu dhaqo biiyo kulul oo saabun leh. Waxaa isku qasi kartaa 1 qaado oo warikiino ah iyo afar liitar oo biiyo si aad ku nadiifiso meelaha aad cuntada ku diyaarin doonto.

### 3 Hal mar usbuuciba cuntada qaboojiyaha ku jiro ka saar

Ugu yeraan hal mar usbuuciba tuur cuntada qaboojiyaha ku jiro sababtoo ah waa in la cunin usbuuc ka dib. Cuntada la kariyey ee qaboojiyaha ku jirey waa in la tuuro 4 maalmood ka dib; hilibka shiidan iyo midda digaagta waa in la tuuro 1 ilaa 2 maalmood ka dib.

### 4 Qalabyada jikada si nadiif ah ku hay

Gudaha iyo dibedda qalabyada jikada nadiifi. Gaar ahaan si fiican u nadiifi meelaha gacanta lagu qabto iyo badhanka sababtoo ah halkaas ayaa wasaqda gacmaha laga qaada.

### 5 Nadiifi soo-saarka

Khudaarta iyo miraha biiyo qul-qulaaya ku dhaq ka hor intii aadan cunin, goynin ama karinin. Xittaa haddii aad ku talojirtid inaad qolofka ka fiiqdo ama jarto ka hor intii aadan cunin, waa muhiim in markii horey sii fiican loo dhaqo si looga hortago in jeermiiska dibedda ku yaalo gudaha gelin.



## KALA SAAR

### 6 Cuntada kala saar markii aad soo adeegeyso

Kalluunka, hilibka, digaagga aan la karin geli bac balastiig ah. Qaboojiyahaada geli meel ka hooseeya cuntada isla markiiba la cuni karo.

### 7 Kala saar cuntada markii aad diyaarineysid iyo bixineysid

Mar walba alwaax nadiif oo gaar ah ku jar-jar khudaarta iyo miraha iyo mid kale ku jar-jar kalluunka, hilibka iyo digaagga aan la karin. Weligaa ha saarin cunto la kariyey saxan ama alwaax cunto lagu jar-jarey ama cunto aan la karin saarnaa.



### KARI IYO QABOOJI

### 8 Iisticmaal qalabka heer-kulka cuntada lagu ogaado markii aad wax karineysid

Qalabka heer-kulka sheego waa in la isticmaalo si loo hubiyo in cuntada si ammaan ah loo kariyey iyo in cuntada karsan lagu haayo heer-kul ammaan ah ka hor intii la cunin.

### 9 Cuntada ku kari heer-kul dhexe oo ammaan ah

Hal hab wax-tar leh ee looga hortago jirro waa baaritaanka heer-kulka kalluunka, hilibka, digaagga, iyo cuntada ku jiro ukun. Hilibka, doofaarka, ariga iyo hilibka foornada lagu kariyo kari ilaa heer-kulka gudaha hilibka uu gaaro 145 °F. Markaad kariso waxaa ammaan iyo tayo leh inaad hilibka ugu yaraan 3 daqiqo meel dhigto ka hor intii aadan jarin ama cunin. Dhammaan hilibka shiidan, doofaarka, ariga kari ilaa heer-kulka gudaha hilibka uu gaaro 160 °F. Dhammaan digaagga, oo ku jiro turkey, kari ilaa heer-kulka gudaha hilibka uu yahay 165 °F ([www.isitdoneyet.gov](http://www.isitdoneyet.gov)).

### 10 Cuntada ku hay heer-kul ammaan ah

Cuntada qabowga ah ku keydi 40 °F ama ka hoose. Cuntada kulul ku keydi 140 °F ama ka sare. Cuntada ma ahan ammaan haddii heer-kulkooda u dhxeeyey 40-140 °F in ka badan 2 saac (1 saac haddii heer-kulka ka sarreeyey 90 °F).